

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Упражнения для равновесия,
укрепления мышц спины, брюшного
пресса, позвоночника, тазового
пояса, ног

УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

Упражнения начинаются с исходных положений. Они могут быть вертикальными и горизонтальными.

Приведенные ниже упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д.

Время пребывания в статическом варианте определяется для каждой возрастной группы врачом ЛФК, поэтому в методике упражнений не указывается. Это же относится и к количеству повторений каждого упражнения в динамическом варианте.

Перед началом основного комплекса выполняется упражнение «Зернышко», которое подготавливает позвоночник к основной нагрузке.

1. Зернышко

Исходное положение (И.п.). Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное (рис.2).

I. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА ПУТЕМ ПРОГИБА НАЗАД

Терапевтический эффект

Повышается внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Каждый поз-

вонок, каждое сухожилие, мышца и связка напрягаются и вынуждены работать. Активизируется работа почек за счет обильного кровоснабжения. Благодаря стимуляции щитовидной железы ликвидируются различные функциональные расстройства, и нормализуется ее секреторная способность. Улучшается мозговая деятельность. Улучшается нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах, бронхитах.

2.3 мая

Исходное положение. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу.
2. Медленно вернуться в исходное положение. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз (рис.3).

3.3 мая (усложненный вариант)

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз.

1. Медленно поднимаясь на руках, одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки.
2. Медленно вернуться в исходное положение.
3. Сделать то же самое, но повернуть голову влево.
4. Медленно вернуться в исходное положение.

4. Кобра

И.п. Лечь на живот, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз (рис.4).

5. Ящерица

И.п. Лечь на живот, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол.

1. Поднять прямые ноги насколько возможно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз (рис.5).

6. Кузнечик

И.п. Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Ладони лежат на полу, руки вытянуты вдоль тела.

1. Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все левой ногой. Дыхание: вдох в 1-й, 3-й фазах, выдох во 2-й, 4-й. Повторить нужное число раз (рис.6).

7. Кораблик

И.п. Лечь на живот, руки вдоль туловища.

1. Ухватить руками ноги выше щиколотки (ноги вместе). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра насколько возможно. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Динамический вариант: раскачивание на животе (рис.7).

8. Качели

И.п. Лечь на живот, расположить руки за спиной, сложив кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть.

1. Поднимать голову, грудь и ноги, прогибаясь при этом, насколько возможно. Покачаться на животе.
2. Вернуться в и.п. (рис.8).

9. Лодка

И.п. Лечь на живот, руки вытянуты вперед, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты.

1. Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться нужное количество времени.
2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Динамический вариант: раскачивание на животе (рис.9).

10. Кошечка

И.п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка») (рис.10).
2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка») (рис.11).

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

11. Кошечка (усложненный вариант)

И.п. Сесть на пятки, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята.

1. Прямые руки тянутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается вверх, перпендикулярно полу. Голова поднята («кошечка» ползет).
2. Медленно вернуться в и.п. (рис.12).

12. Собачка

И.п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону.

1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное количество раз (рис.13).

13. Колечко

И.п. Встать на колени, руки сзади («полочкой»).

1. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.14).

14. Рыбка

И.п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз (рис.15).

15. Мостик

И.п. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить на пол около плеч, согнув руки в локтях.

1. Выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз (рис.16).

16. Скорпион

И.п. Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Руки вдоль тела, ладони на полу.

1. Согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине насколько возможно, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Подбородок остается на полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.
Повторить нужное число раз (рис.17).

17. Кукушка

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол, руки согнуты в локтях, ладони лежат на полу на уровне плеч.

1. Поднять туловище, опираясь только на ладони и полупальцы ног. Выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.
Повторить нужное число раз (рис.18).

II. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА ПУТЕМ НАКЛОНА ВПЕРЕД

Терапевтический эффект

Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Внутренние органы обильно снабжаются кровью. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

18. Книжка

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперед. Руки лежат на ногах, ладонями вниз. Спина прямая.

1. Поднять руки вверх, потянуться.
2. Не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться нужное время.
3. Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз (рис.19).

19. Книжка (усложненный вариант)

Носки тянуть на себя. Наклоняясь, обхватить стопы ног с боков, постараться лечь на ноги.

20. Волчонок

И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.
2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное количество времени.
3. Вернуться в и.п.
4. Повторить упражнение с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й, 3-й фазах, выдох во 2-й, 4-й. Повторить нужное число раз (рис.20).

21. Птица

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.
2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.
3. Вернуться в и.п.
4. То же повторить в левую сторону.
5. Вернуться в и.п.

6. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.
7. Вернуться в и.п. (рис.21). Дыхание: вдох в 1-й, 3-й, 5-й, 7-й фазах, выдох в 1-й, 2-й, 4-й, 6-й фазах.

22. Птица (усложненный вариант)

И.п. носки тянуть на себя (рис.22).

23. Летучая мышь

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время.
 2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.
- Повторить нужное число раз (рис.23).

24. Страус

И.п. Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз.

1. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться нужное время.
 2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.
- Повторить нужное число раз (рис.24).

25. Носорог

И.п. Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть.

1. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянутым. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.
- 3, 4. Прodelать то же движение другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.25).

26. Веточка

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.
2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз (рис.26).

27. Горка

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье.

1. Не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться нужное время.
 2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.
- Повторить нужное число раз (рис.26). Усложненный вариант: руки в упоре сзади. Ладони расположены около ягодиц (рис.27).

28. Горка (усложненный вариант)

Руки расположены около ягодиц в высоком упоре (рис.28).

29. Ванька — встанька

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки вдоль туловища.

1. Руки сзади в замке за головой.
2. Медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмется к полу.

3. Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе и в 3-й, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз (рис.29).

30. Ежик

И.п. Сесть на пятки. Прямые руки в замке за спиной.

1. Медленно наклоняясь вперед, стараясь подбородком коснуться пола и поднять руки, насколько возможно. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз (рис.30).

31. Слон

И.п. Встать прямо, ноги вместе, прямые руки сцепить в замке за спиной.

1. Наклониться вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибаются. Прямые руки поднимаются вверх, потом вперед до положения параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в исходное положение. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз (рис.31).

32. Столбик

И.п. Сесть в позу прямого угла. Одну ногу согнуть в колене и расположить пятку ближе к ягодицам. Руки в упоре сзади около ягодиц.

1. Медленно поднять прямую ногу вверх до положения согнутой ноги. Носок оттянут. Туловище не наклоняется назад. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить упражнение другой ногой. Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз (рис.32).

33. Осьминог

И.п. Лечь на спину, прямые ноги вместе, руки вдоль тела, ладони вниз.

1. Медленно поднимать ноги, таз и все туловище в вертикальное положение. Согнуть ноги в коленях, развести их немного и, прижав их к ушам, коснуться коленями и пальцами ног пола. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз (рис.33).

34. Черепаха

И.п. Встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки подняты вверх, ладони сложены вместе.

1. Медленно наклониться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснуться пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз (рис.34).

35. Улитка

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы ног не коснутся пола. Постараться перевести ноги подальше за голову.

2. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное (рис.35).

III. УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ПУТЕМ ПОВОРОТОВ ТУЛОВИЩА И НАКЛОНОВ ЕГО В СТОРОНЫ

Терапевтический эффект

Из позвоночника выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы залегают в мышцах по обе стороны позвоночника. Упражнения увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает воздействие на весь организм. Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация. Тонизируются органы брюшной полости. Оказывается воздействие на поджелудочную железу, улучшая ее работу. Снижается нагрузка на сердце и легкие. Воздействие на вилочковую железу способствует нормальному развитию ребенка.

36. Маятник

И.п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны, ладонями вниз.

1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.
2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.
3. Вернуться в вертикальное положение.
4. Вернуться в и.п.
5. То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз (рис.36).

37. Маятник (усложненный вариант)

1. Поднять прямые ноги в вертикальное положение.
2. Наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов.
3. Вернуться в вертикальное положение.
4. Вернуться в и.п.

38. Морская звезда

И.п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й. Повторить нужное число раз (рис.37).

39. Лисичка

И.п. Сесть на пятки. Руки за спиной («полочкой»).

1. Сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все в другую сторону. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.38).

40. Месяц

И.п. Встать прямо, ноги вместе.

1. Прямые руки через стороны поднимаются вверх. Ладони внутрь.

2. Медленно наклонить туловище вправо, пока руки и грудь не будут параллельны полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время.

3. Вернуться в вертикальное положение.

4. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й и в 3-й фазах, выдох во 2-й и 4-й фазах. Повторить нужное число раз (рис.39).

41. Орешек

И.п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам. Обхватить ноги под коленями, голову прижать к коленям.

1. Перекатиться на спину.
2. Вернуться в и.п. Движения динамичные, без задержек. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить нужное число раз (рис.40).

42. Муравей

И.п. Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке.

1. Медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу. Стараться локтем коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное количество времени. Спина остается прямой.
2. Вернуться в и.п. (рис.41).

42. Муравей (усложненный вариант)

1. Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержаться нужное время.
 2. Вернуться в и.п.
 - 3, 4. Повторить все в обратную сторону. Дыхание нормальное.
- Повторить нужное число раз (рис.42).

43. Флюгер

И.п. Встать прямо, ноги вместе.

1. Поднять руки вперед, параллельно полу. Кисти вместе, ладони вниз. Смотреть на руки.
2. Медленно повернуть корпус на 90 градусов, не отрывая глаз от рук. Ноги, бедра остаются неподвижными. Задержаться нужное время.
3. Медленно вернуться в и.п.
4. Опустить руки.
5. Повторить все в другую сторону. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й и 4-й фазах. Усложненный вариант: стоя на полупальцах. Повторить нужное число раз (рис.43).

44. Луна

И.п. Встать прямо, ноги широко расставлены, руки положить за голову.

1. Наклониться в правую сторону, ухватить правой рукой за лодыжку правой ноги. Туловище не поворачивать, ноги не сгибать. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все в другую сторону. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.44).

45. Стрекоза

И.п. Встать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз.

1. Прямая правая рука поднимается вверх до вертикального положения, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все в другую сторону. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис. 45).

46. Часики

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.

1. Отвести правую ногу в сторону, медленно поднять ее до вертикального положения. Описать ногой круг, стараясь коснуться пола.

2. Прodelать то же левой ногой. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

47. Тростинка

И.п. Встать прямо, ноги вместе. Прямые руки поднять вверх. Кисти соединить вывернутым замочком.

1. Не сгибая рук и ног, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (Делать круговые вращения верхней частью туловища).

2. Пролетать те же движения в обратном порядке. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.46).

IV. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА, БЕДЕР, НОГ

Терапевтический эффект

Усиливается внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Большое воздействие оказывается на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения стимулируют действие подкожных нервов.

48. Бабочка

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки обхватывают стопы ног. Спина прямая.

1. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время.
2. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз. Движение динамичное (рис.47).

49. Бабочка (усложненный вариант)

1. Медленно наклониться вперед до касания головой пола. Ноги остаются на полу. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

50. Рак

И.п. Лечь на бок, голова, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову, лежит на полу. Голова лежит на руке.

1. Пошевелить
Взять рукой
нужное время
2. Вернуться
(рис.48).

И.п. Встать на
локтях, ладони
уравне плеч
1. Перенести
ся на правую
2. Не меняя
выпрямить
Дыхание

И.п. Встать
1. Поставить
руки на
2. Сидеть
3. Встать
4. Встать
По

И.п. Встать
1. Встать
шпатель
2. Встать
(рис.50)

1. Поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги и потянуть к себе. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.48).

51. Паучок

И.п. Встать прямо, расставив ноги немного шире плеч. Руки согнуть в локтях, ладони с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч.

1. Перенести вес тела на правую ногу. Левую ногу выпрямить. Задержаться нужное время.
 2. Не возвращаясь в и.п., перенести вес тела на левую ногу, правую ногу выпрямить. Задержаться нужное время.
- Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.49).

52. Павлин

И.п. Встать прямо, ноги вместе. Руки поставить на пояс.

1. Правую ногу согнуть в колене, левую отвести как можно дальше, опереться на кончики пальцев.
 2. Сделать несколько покачиваний.
 3. Вернуться в и.п.
 4. Пролетать все, сменив положение ног. Дыхание нормальное.
- Повторить нужное число раз (рис.50).

53. Зайчик

И.п. Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки. Руки от пола не отрывать.
2. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.51).

54. Дягушка

И.п. Встать прямо, ноги расставлены на расстояние стопы, стопы развернуть. Ладони соединить вместе и расположить на уровне груди, локти не висят.

1. Согнув ноги, медленно опуститься до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу. Руки, согнутые в локтях, расположить вниз. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.52).

55. Бер

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).

1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.

2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.53).

56. Елочка

И.п. Встать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

1. Постепенно раздвигать ноги «елочкой» как можно шире, наклоняясь вниз, руками упереться в пол.

2. Постепенно вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.54).

57. Велосипед

И.п. Лечь на спину. Руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуть.

1. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол.

Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.55).

И.п. Сесть в позу

1. Согнуть в коленях
 2. Вернуться в и.п.
 - 3, 4. Повторить
- нужное число раз (рис.56)

И.п. Встать на

- Спина прямая, тазобедренные суставы в одной вертикали.
1. Сделать шаг
 2. Вернуться в и.п.
 - 3, 4. Повторить
- нормальное. Повторить нужное число раз (рис.57)

И.п. Сесть в позу

- Носки оттянуты.
1. Согнуть правую ногу, левая нога прямая.
 2. Согнуть левую ногу, правая нога прямая.
- Движения динамичные. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.58)

И.п. Сесть в позу

- носки касаются пола.
1. Поднять носки и касаться носком правой ноги пола.
 2. Вернуться в и.п.
- Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.59)

58. Лесенка

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки сзади в высоком упоре.

1. Согнуть в колене левую ногу и отвести ее голень назад. Колени ног должны оставаться вместе. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.
- 3, 4. Повторить то же правой ногой. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.56).

59. Паровозик

И.п. Встать на колени. Поставить прямые руки на уровне плеч на пол. Спина прямая, голова поднята.

1. Сделать мах правой ногой назад-вверх.
2. Вернуться в и.п.
- 3, 4. Повторить то же левой ногой. Движения динамичные. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.57).

60. Жучок

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади (высокий упор). Носки оттянуты.

1. Согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице. Левая нога прямая.
 2. Согнуть левую ногу и подтянуть ее к ягодице, одновременно выпрямляя правую ногу.
- Движения динамичные. Дыхание нормальное (рис.58).

61. Хлопушка

И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.

2, 4. Повторить движение левой ногой. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.59).

62. Таракан

И.п. Лечь на спину. Ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Медленно согнуть ноги в коленях, поставить их на пол. Руками опереться в поясницу, большие пальцы рук смотрят вперед.

2. Приподнять ноги, бедра, туловище, вытянуться вверх, держась на лопатках, локтях и затылке. Развести прямые ноги в стороны как можно шире. Задержаться нужное время.

3. Соединить обратно ноги и вернуться в и.п. Дыхание нормальное.

Усложненный вариант: развести ноги как можно шире и медленно поворачивать бедрами вправо и влево (рис.60).

63. Морская волна

И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади (высокий упор).

1. Поднять прямые ноги под углом 45 градусов с натянутыми носками и делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмерки.

2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

V. УКРЕПЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТОП

Терапевтический эффект

Предупреждение развития плоскостопия. Развитие подвижности суставов ног, способствующее пластичности движений, улучшению осанки.

64. Ходьба

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).

1. Тянуть носки на себя.
2. Выгнуть носки.
3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно.
4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать.

Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

65. Лошадка

И.п. Встать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги.

1. Сесть на пол между ног (медленно).
2. Вернуться в и.п.
3. Повторить движения, как 1 и 2, но динамично. Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз (рис.61).

66. Лошадка (усложненный вариант)

И.п. Встать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги.

1. Сесть на пол между ног.
2. Опираясь на предплечье, лечь на спину не меняя положение ног.
3. Руки лежат на полу, разведенные в стороны и ладонями вверх.

Дыхание нормальное (рис.62).

67. Гусеница

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги, и, не разводя колени, пятки приблизить к ягодицам. Руки в упоре сзади.

1. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползаящим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно.
2. Тем же движением вернуться в и.п. Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

68. Лягушонок

И.п. Сесть в позу прямого угла, слегка разведенные ноги согнуть в коленях. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, колено не стгибать. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.
- 3, 4. Прodelать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.63).

69. Медвежонок

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка развести их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.
- 3, 4. Прodelать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

VI. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Терапевтический эффект

Развивает силу рук, увеличивает подвижность суставов плечей и рук. Оказывает стимулирующее действие на подкожные нервы, укрепляет кровеносные сосуды.

70. Замочек

И.п. Сесть на пятки. Руки на коленях.

1. Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Правая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять

пальцами обеих рук в «замок», правой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть левой рукой правую вверх. Задержаться.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все движение, сменяя руки. Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз (рис.64).

71. Дощечка

И.п. Лечь на живот. Ладони поставить на пол на уровне плеч, руки согнуты в локтях. Ноги вместе, носки упираются в пол.

1. Выпрямляя руки, поднять тело, опираясь на руки и пальцы ног. Туловище должно быть параллельно полу. Голову не поднимать. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох — во 2-й.

Повторить нужное число раз (рис.65).

72. Пловцы

И.п. Лечь на живот, ноги прямые вместе, носки вытянуты. Руки вытянуты вперед, ладонями вниз.

1. Приводяя голову и грудь, делать руками круговые движения (поочередно или вместе).

2. Вернуться в и.п. Движение динамичное. Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

73. Пчелка

И.п. Сесть на пятки. Согнутые в локтях руки положить на бедра ладонью вверх.

1. Вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. Задержаться нужное время.

4. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 3-й фазе, выдох — в 1-й.

Повторить нужное число раз.

74. Мельница

И.п. Встать прямо, ноги вместе или на ширине плеч. Руки опущены.

1. Поочередное вращение рук в плечевом суставе. Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

75. Самолет

И.п. Встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед. Нижняя часть туловища с прямыми ногами неподвижна, верхняя часть параллельна полу. Голова поднята.

1. Не меняя положения ног, правой прямой рукой дотянуться до левой ноги, левая прямая рука поднимается вверх. Голова смотрит на ладонь левой руки. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все в обратном порядке. Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз (рис.66).

VII. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РАВНОВЕСИЯ

Терапевтический эффект

Регулируют работу вестибулярного аппарата, координируют управляемость движениями тела, развивают грациозность, ловкость.

76. Анкет

И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Стоять по возможности дольше.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Прodelать то же на другой ноге. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.67).

77. Петушок

И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное.

3, 4. Прodelать то же другой ногой (рис.68).

78. Ласточка

И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладони вниз.

1. Стоя на одной ноге, не сгибая ее, перевести тело и вторую ногу (нога прямая с оттянутым носком) в горизонтальное положение. Руки прямые. Голова вперед, вверх. Прогнуться. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Прodelать то же другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.69).

79. Цапля

И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

1. Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все движение другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

80. Орел

И.п. Встать прямо, руки вдоль туловища.

1. Поднять правую ногу и «заплетсти» ее вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроложной мышце левой. Поднять руки на уровень груди и переплести предплечья. Ладони вовнутрь. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.
- 3, 4. Прodelать то же, сменив ноги. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.70).

81. Крыло

И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены.

1. Поднять прямую ногу вверх до горизонтального положения. Правой рукой (при выполнении упражнения правой ногой) взять за пальцы правой ноги. Обе ноги не сгибаются. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.
- 3, 4. Прodelать то же, сменив ноги и руки. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз (рис.71).

82. Березка

И.п. Лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз. Ноги прямые с оттянутыми носками.

1. Согнуть ноги в коленях и поставить их на пол. Руки расположить так, чтобы четыре пальца были на спине, а большой палец смотрел вперед. Голова смотрит прямо.
2. Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Носки оттянуть. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти. Подбородок упирается в грудь. Задержаться нужное время.
3. Вернуться в и.п. Дыхание глубокое (рис.72).